

# Utdannet seg som naturterapeut for å finne ut av datterens helseproblem

Av Lidia Ivanova Myhre

**Yrke:** Naturterapeut MNNH, fikk NNH-godkjenning i 2021

**Bosted:** Langhus, Nordre Follo

**Arbeidssted:** Driver klinikken Norse Nutri Medicine

**Utdanning:** Bachelor i Sosiologi og medievitenskap fra University of West London, samt Diplomeksamen etter tre års utdanning i naturmedisinsk ernæringsterapi fra College of Naturopathic Medicine i Birmingham og London.

Lene Lelis Redalen er 40 år gammel, født i Norge og oppvokst på Langhus. Hennes mor er filippinsk, og faren er norsk. Hun er gift med en engelsk-mann og har to døtre. Etter å ha bodd i England i nesten 10 år, flyttet familien hjem til Norge i januar 2021. Lene søkte terapeutmedlemskap i NNH og ble godkjent som naturterapeut i

naturmedisinsk ernæringsterapi i mars i år. Sammen med flere andre NNH-terapeuter, hadde Lene tatt turen til årets Naturmedisinske fagkongress på Sundvolden i oktober. Det var en fin anledning til å ta dette intervjuet med henne.

*Hva liker du å gjøre på fritiden?*

– Først og fremst tilbringer jeg tid med barna. Jeg er veldig glad i naturen og liker økologisk og kortreist mat. Jeg er også glad i å reise og utforske verden med familie og venner.

*Hva fikk deg til å studere naturmedisin?*

– Jeg har alltid vært fasinert av hvordan mat påvirker vår helse. Men det var min datter, Isabella, som førte til starten på min reise innenfor ernæringsterapi. Hun var bare 7 måneder gammel da hun fikk diagnosen atopisk eksem. Det ble verre med årene og det gikk utover >>>



Lene Redalen og datteren Isabella

selvtilliten hennes. Frustrasjonen var stor da vi ikke fikk ordentlig svar etter utallige timer hos barnelege, hudleger og allergileger. Etter årevis med bruk av sterke kortisonpreparater, bestemte jeg meg for å finne et svar. Jeg ville finne ut selve årsaken til hvorfor min datters eksem alltid kom tilbake. Derfor studerte jeg ernæringsterapi i England på College of Naturopathic Medicine (CNM). Der lærte jeg å se sammenhengen mellom kroppens funksjoner, mat og miljø. I dag fokuserer jeg på persontilpasset ernæring da mennesker er genetisk forskjellige. Min datters hud er nå nesten fri for eksem og selvtilliten er tilbake!

*Hva er ditt mål som terapeut, og hva fokuserer du på i din terapeutpraksis?*

– Det sies at sykdom starter i fordøyelsen. Jeg er opptatt av mage- og tarmproblemer og hvordan vårt mikrobiom påvirker oss både fysisk og psykisk. For eksempel, huden kan fortelle oss hva

som skjer innvendig i kroppen. Jeg ser på kroppen som en helhet og bruker en funksjonell medisinsk tilnærming for å få kroppen tilbake i balanse. Resultat av min datters avføringsprøve viste ubalanse i tarmfloraen som førte til inflammasjon og eksem. I tillegg til ernæring, bruker jeg ulike funksjonelltester og kosttilskudd som verktøy til mine klienter. Jeg vil gjerne jobbe med barn og vise at sunn mat ikke trenger å være kjedelig. Målet er å gi tips til foreldre om hvordan man kan skape sunne vaner og god helse. Jeg vet hvor tungt det kan være å ha barn som er plaget helsemessig. Det er håp, ikke gi opp! Barn helbreder som regel raskere enn oss voksne. Formidling av kunnskap om mat som medisin er min lidenskap, og jeg ønsker at barn (og foreldre) kan oppleve fordelene ved persontilpasset ernæring.

*Hvorfor valgte du NNH som din fagorganisasjon, og hvordan trives du som medlem?*

– Etter at jeg flyttet tilbake til Norge, tok jeg et søk på Google for å finne en fagorganisasjon jeg kunne bli medlem av. NNHs nettside gjorde et veldig godt førsteinntrykk og jeg begynte å undersøke nærmere. Gjennom snart ett år i organisasjonen har jeg fått mange nyttige råd og støtte når jeg trenger det. I tillegg tar NNH opp viktige saker for bransjen og arbeider både nasjonalt og internasjonalt.

*Solberg-regjeringen innførte merverdiavgift på alternativ behandling - hva tenker du om det?*

– Merverdiavgiften vil ramme terapeuter innenfor naturmedisin og brukere som benytter seg av denne type behandling. Komplementærmedisinsk behandling bør være fri for merverdiavgift, akkurat som all annen helsehjelp. Det er noe jeg vil fortsette å kjempe for – sammen med mange andre!